



# 給食献立表



2022年

日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
2	土	入園式 さつま汁 白身魚フライ バナナ	牛乳 たべっこどうぶつ	鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 普通牛乳	さといも・じゃがいも・なたね油 白身フライ・大豆油・ビスケット	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・バナナ	470kcal 21.3g
4	月	肉じゃが 焼ししゃも オレンジ	粉乳 ★人参ケーキ	豚もも・豚ばら・蒸しかまぼこ ししゃも・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳	じゃがいも・三温糖・なたね油 ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピース パレンシアオレンジ・にんじん	448kcal 24.0g
5	火	豚肉と野菜の味噌煮 納豆 いちご	粉乳 ★さつまぼうろ	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 麦みそ・糸引き納豆・脱脂粉乳・鶏卵	さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油 薄力粉・重曹・ごま油	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん いちご	457kcal 26.2g
6	水	鯛の照り焼き 凉拌糸 ミニトマト 豆腐としめじのスープ パイン缶	粉乳 ★フレンチトースト	ぶり・鶏卵・ロースハム・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	緑豆はるさめ・ごま・三温糖・ごま油 食パン・無塩バター	しょうが・きゅうり・にんじん りょくとうもやし・ミニトマト・ほんしめじ こねぎ・チンゲンサイ・パインアップル缶詰	468kcal 26.9g
7	木	麻婆豆腐 春巻き バナナ	粉乳 プリン	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 脱脂粉乳	三温糖・かたくり粉・なたね油・春巻き 大豆油・カスタードフディング	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・こまつな・スナップえんどう しょうが・バナナ	478kcal 26.0g
8	金	カントリースープ 洋風厚焼き卵 りんごゼリー	粉乳 ★フルーツクレープ	豚もも・ベーコン・こういか・さくらえび あさり・油揚げ・鶏ひき肉・鶏卵 普通牛乳・脱脂粉乳・ホイップクリーム	じゃがいも・さといも・なたね油・三温糖 すりおろしりんごゼリー クレープシート	にんじん・大根・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・えのきたけ・ほんしめじ・こまつな みかん缶詰・バナナ	460kcal 23.4g
9	土	けんちんうどん 手作りふりかけ オレンジ	牛乳 練乳いちごパン	豚ばら・豚もも・油揚げ・煮干し しらす干し・かつお節・普通牛乳	うどん・なたね油・ごま 練乳いちごパン	大根・にんじん・こまつな・ごぼう 生しいたけ・こねぎ・あおのり パレンシアオレンジ	462kcal 22.3g
11	月	田舎汁 季節のがね いちご	粉乳 ★チョコチップ蒸しパン	豚もも・木綿豆腐・さつま揚げ 麦みそ・しらす干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	さといも・なたね油・じゃがいも 薄力粉・上新粉・三温糖・無塩バター ミルクチョコレート	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ 西洋かぼちゃ・ごぼう・ほんしめじ たけのこ・葉たまねぎ・いちご	458kcal 22.5g
12	火	鶏のフレーク焼き マカロニと野菜のドレッシング和え ミニトマト ピーチゼリー 大根とわかめのスープ	粉乳 ★ポテトもち	鶏もも・パルメザンチーズ・鶏卵 ボンレスハム・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳	コーンフレーク・パン粉 マカロニ すりおろしゼリーピーチ じゃがいも・かたくり粉・三温糖・ごま油	きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 スナップえんどう・こまつな・ミニトマト 大根・わかめ・えのきたけ・こねぎ	444kcal 26.1g
13	水	魚のカレースパイス焼き きんぴらごぼう ミニトマト パイン缶 南瓜と豆腐のみそ汁	粉乳 ★パンプキンドーナツ	まだい・豚もも・油揚げ・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 きな粉	三温糖・かたくり粉・ごま・なたね油 ホットケーキミックス	しょうが・ごぼう・にんじん・たまねぎ ほんしめじ・にら・トマト パインアップル缶詰・西洋かぼちゃ ぶなしめじ・こねぎ	474kcal 28.4g
14	木	ツブキ入り筑前煮 松風焼き オレンジ	粉乳 ★スイートポテト	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・豚ひき肉 木綿豆腐・麦みそ・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・クリーム・鶏卵	さといも・なたね油・三温糖・かたくり粉 ごま・さつまいも・無塩バター	つわぶき・にんじん・さやいんげん たけのこ・生しいたけ・大根・ごぼう たまねぎ・あおのり・パレンシアオレンジ	459kcal 23.0g
15	金	パッタイ風焼きそば 南瓜のみそ汁 アンパンマンふりかけ バナナ	麦茶 ★おにぎり(筍飯) ★揚げいりこ	豚ばら・豚もも・蒸しかまぼこ・油揚げ 麦みそ・煮干し	中華めん・ごま油 ふりかけ 鮭わかめ・米・ごま なたね油	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ りょくとうもやし・生しいたけ・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・バナナ・たけのこ	447kcal 18.3g
16	土	春雨と卵の炒め物 もずく 若竹汁 オレンジ	牛乳 UFOパン	蒸しかまぼこ・鶏卵・豚もも 絹ごし豆腐・煮干し・かつお節 普通牛乳	緑豆はるさめ・なたね油・三温糖・ごま 菓子パン	にんじん・キャベツ・青ピーマン・こまつな たまねぎ・生しいたけ・おきなももずく たけのこ・こねぎ・えのきたけ パレンシアオレンジ	428kcal 20.9g
18	月	肉団子入りみそ汁 キャベツメンチカツ りんご	粉乳 ★ミックスピザ	豚ひき肉・厚揚げ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳・ベーコン エメンタルチーズ	水・かたくり粉・じゃがいも・大豆油 ビザクラスト	大根・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ 葉ねぎ・りんご・青ピーマン	452kcal 25.3g
19	火	新じゃがコロッケ カレーパスタ ミニトマト みかん缶 青さとえのきのすまし汁	元気ヨーグルト バームクーヘン	豚ひき肉・鶏卵・ベーコン・木綿豆腐 煮干し・かつお節	じゃがいも・パン粉・薄力粉 なたね油・スパゲッティ 元気ヨーグルト・バターケーキ	にんじん・葉たまねぎ・たまねぎ 青ピーマン・こまつな・ミニトマト みかん缶詰・あおさ・えのきたけ・こねぎ	452kcal 17.7g
20	水	白身魚のパン粉焼き マセドアンサラダ ミニトマト わかめとえのきのスープ りんごゼリー	粉乳 ★きな粉トースト	まだい・パルメザンチーズ・鶏卵 ボンレスハム・煮干し・脱脂粉乳 きな粉	薄力粉・パン粉・なたね油 じゃがいも すりおろしりんごゼリー・食パン 三温糖・無塩バター	パセリ・赤たまねぎ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・ミニトマト わかめ・こねぎ・えのきたけ	448kcal 27.7g
21	木	豚汁 新玉入り納豆和え オレンジ	粉乳 ★ウインナーパイ	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 糸引き納豆・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳・ウインナー	さといも・じゃがいも・なたね油・三温糖 ごま・ごま油・パイ皮	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・りょくとうもやし・葉たまねぎ こまつな・パレンシアオレンジ	460kcal 26.7g
22	金	【お誕生会】 お子様ランチ風 鶏肉のから揚げ テータースティック マカロニサラダ ミニトマト サラダ菜 いちご 大根ときのこのスープ	麦茶 ケーキ	鶏もも・絹ごし豆腐・煮干し	ふりかけ 鮭わかめ・かたくり粉 大豆油・フライドポテト マカロニ・ショートケーキ	しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん スイートコーン・葉たまねぎ・スナップえんどう ミニトマト・サラダ菜・いちご・大根 えのきたけ・生しいたけ・こねぎ	
23	土	チャンポン ポーク焼売 バナナ	牛乳 ココアワッフル	豚ばら・豚もも・こういか・さくらえび あさり缶詰・蒸しかまぼこ・しゅうまい 普通牛乳	中華めん・なたね油・とりがら ぶたがら・ココアワッフル	りょくとうもやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・キャベツ・バナナ	477kcal 20.7g
25	月	呉汁 いわし揚げ オレンジ	粉乳 ★スイートポテトトースト	鶏もも・だいず水煮缶詰・厚揚げ 油揚げ・麦みそ・さつま揚げ 脱脂粉乳・カル鉄牛乳 クリーム	さといも・じゃがいも・なたね油 さつまいも・三温糖・無塩バター 食パン・ごま	大根・にんじん・ごぼう・たまねぎ・こねぎ パレンシアオレンジ	466kcal 26.1g
26	火	春キャベツのハンバーグ ひじきと大豆の煮物 ミニトマト パイン缶 ミネストローネスープ	粉乳 ★フランクソテー	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・豚もも だいず・油揚げ・ベーコン・脱脂粉乳 フランクフルト	パン粉・三温糖・なたね油・じゃがいも マカロニ	キャベツ・葉たまねぎ・にんじん ほしひじき・たまねぎ・ミニトマト パインアップル缶詰・西洋かぼちゃ	467kcal 27.7g
27	水	きびなごの唐揚げ タルタルポテサラ ミニトマト みかん缶 南瓜とうす揚げのみそ汁	ジョア ★キャラメルバナナドレーズ	きびなご・ロースハム・鶏卵・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し	かたくり粉・なたね油・じゃがいも ジョア・三温糖・水・薄力粉・有塩バター	しょうが・葉たまねぎ・きゅうり・にんじん ミニトマト・みかん缶詰・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・バナナ	444kcal 18.3g
28	木	ナポリタンスパゲッティ 豆腐ともやしのスープ 海苔佃煮 りんご	粉乳 ★ごまのスティッククッキー	豚ばら・豚もも・ウインナー 普通牛乳・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳・カル鉄牛乳	スパゲッティ・薄力粉・ごま・三温糖 なたね油	たまねぎ・こまつな・青ピーマン 生しいたけ・にんじん・ほんしめじ えのきたけ・わかめ・りょくとうもやし のりのつくだ煮・りんご	458kcal 21.4g
30	土	鶏ごぼう煮 カレーコロッケ オレンジ	牛乳 チョコタルト	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・普通牛乳	さといも・なたね油・三温糖・コロッケ 大豆油・チョコタルト	ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根・パレンシアオレンジ	464kcal 18.9g

ご入園、ご進級 おめでとうございます。

柔らかな春の陽ざしに心む季節、新年度になりました。今年度も、旬を感じさせる給食の提供と、食に興味がわくような年齢に合った食育活動の企画をしていきたいと思います。また、お子さまの食についての悩みや質問がありましたら、気軽に声をかけて下さい。



22日(金)・・・お誕生会です。たんぼぼ、すみれ、ひまわり組さんは、お米0.5合持たせてください。

クッキング・・・味噌の仕込み(ひまわり組)